ROK IX
Nr. 12.

15 Czerwca 1935 r.

Opłata uiszczona ryczałtem

Cena 60 gr.

MŁODA MATKA



DWUTYGODNIK POŚWIĘCONY ZDROWIU I WYCHOWANIU DZIECKA DO LAT 7-MIU

PISMO POPIERANE PRZEZ POLSKIE TOWARZYSTWO PEDJATRYCZNE

Technika hartowania dzieci najmniej odpornych.

W poprzednim artykule wyjaśniliśmy znaczenie hartowania i zwróciliśmy uwagę na lato, jako na odpowiednią porę dla rozpoczęcia hartowania dla dzieci miejskich. Obecnie w kilku słowach podamy, jak należy przeprowadzać hartowanie.

Wychodzimy z założenia, że chodzi o dzieci miejskie, które zimę i wiosnę spędziły w murach.

Podstawą hartowania jest powolne stopniowanie różnych zabiegów, które nigdy nie powinny wywoływać u dziecka złego samopoczucia, nie mówiąc już o dolegliwościach, jak osłabienie, utrata łaknienia, bóle głowy lub gorączka.

W ciągu kilku dni po przyjeździe na wieś pozostawiamy dzieci w zupełnym spokoju, obserwując ich zachowanie się, sen, humor i łaknienie. Nie rozpoczynamy żadnych zabiegów, nie pozwalamy przebywać na słońcu, unikamy dalszych spacerów i wycieczek. Dzieci prowadzą tryb życia, jak w domu w mieście, możliwie jednak przy otwartych oknach, lub na werandzie dobrze osłoniętej od słońca, ubrane lekko, ale całkowicie. Spacery odbywają tylko krótkie, w ogrodzie, parku lub lesie. Dopiero po zupełnem oswojeniu się dzieci z nowemi warunkami, a więc najwcześniej po tygodniu, gdy skóra ich na twarzy i rękach nabierze odcienia żółtawego, możemy rozpocząć bardziej systematyczne zabiegi.

Podstawą ich jest t. zw. kąpiel powietrzna, polegająca na pozostawaniu nago (dzieci starsze w krótkich spodenkach kąpielowych i sandałach) na powietrzu otwartem, ale obowiązkowo w zupełnym cieniu w ciągu jednej minuty. Każdego dnia przedłużamy kąpiel o jedną minutę, do 5-ciu minut u niemowląt, do 15—20 min. u dzieci starszych; dzieci chodzą przy tem lub biegają. O ile dziecko ziębnie, należy przerwać zabieg i rozpocząć następnego dnia od czasu krótszego.

Po tygodniu, niezależnie od kąpieli powietrznej, możemy rozpocząć wycieranie skóry całego ciała zwykłą wodą, z następczem lekkiem roztarciem suchym ręcznikiem do lekkiego zaczerwienienia (u dzieci powyżej roku). Zabie ten należy wykonywać rano, przed śniadaniem, nigdy zaś wieczorem.

Stopniowanie odbywa się w ten sposób, że albo rozpoczynamy nacieranie całej skóry, lecz wodą ciepłą (codziennie oziębiając o jeden stopień, aż do ciepłoty wody pokojowej), albo rozpoczynamy od wody o temperaturze pokojowej, ale zwilżamy pierwszego dnia tylko jedną kończynę górną, następnego obie, później ręce i jedną nóżkę i t. d.

Po 2-ch tygodniach w ten sam sposób możemy rozpocząć naświetlania na słońcu. Jeżeli rozpoczynamy odrazu naświetlanie całego ciała (za wyjątkiem głowy), to pierwsze naświetlanie nie powinno trwać dłużej niż ½ minuty (u niemowląt—5 sekund). Powiększając czas codziennie o ½ minuty (u niemowląt o 5 sekund) dochodzimy po 20 dniach do 10 minut u dzieci i do 2-ch minut u niemowląt. O ile przerwano naświetlanie z powodu braku słońca na parę dni, należy rozpocząć od czasu o połowę krótszego niż osiągnięty był ostatnim razem. Możemy także rozpocząć naświetlanie w inny sposób, a mianowicie naświetlać pierwszego dnia tylko jedną kończynę, następnego obie i t. d., aż do osiągnięcia po tygodniu naświetlania całego ciała. Wtedy rozpoczynamy u dzieci od 3 minut, u niemowląt od ½ minuty. Po zakończeniu całego cyklu należy zrobić dłuższą przerwę. O ile skóra zaczyna wykazywać zaczerwienienie lub bolesność należy naświetlania przerwać, aż do powrotu skóry do normy, poczem rozpoczyna się znowu od początku.



Oczywiście w krótkim artykule możemy dać tylko ogólny zarys postępowania, wystarczający jednak dla zrozumienia, w jaki sposób prowadzić należy hartowanie.

Po przyzwyczajeniu dzieci do powyższych zabiegów, w podobny sposób postępujemy dalej przy rozpoczynaniu kąpieli rzecznych lub morskich, które może poprzedzać bieganie bosemi stopami po rosie lub ziemi zwilżonej przez deszcz.

Przy opisanej zmianie zabiegów i stopniowaniu nie chodzi wyłącznie o ostrożność, lecz o zmianę w natężeniu bodźców, gdyż tylko te wahania mają skutek hartujący. Zabieg, którego natężenie i siła jest codziennie jednostajna nie działa hartująco na ustrój.

Dr. J. Wiszniewski.

Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach.

Opatrunki i bandażowanie.

Między bandażem a ciałem zawsze powinien być opatrunek z gazy, waty, ligniny (na rysunkach opuszczony dla lepszej przejrzystości).



Pierwszy obrót okrężny bandaża.



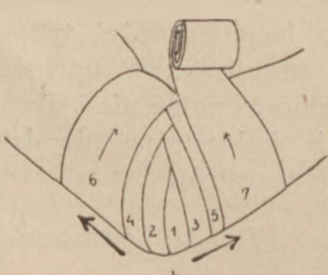
Odwinięcie końca bandaża dla lepszego umocowania.



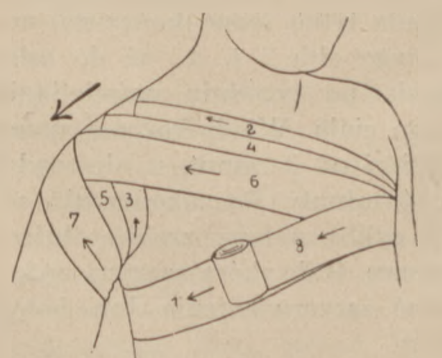
Przekładanie bandaża (by się nie zesuwał).



Przedramię obandażowane w powyższy sposób.

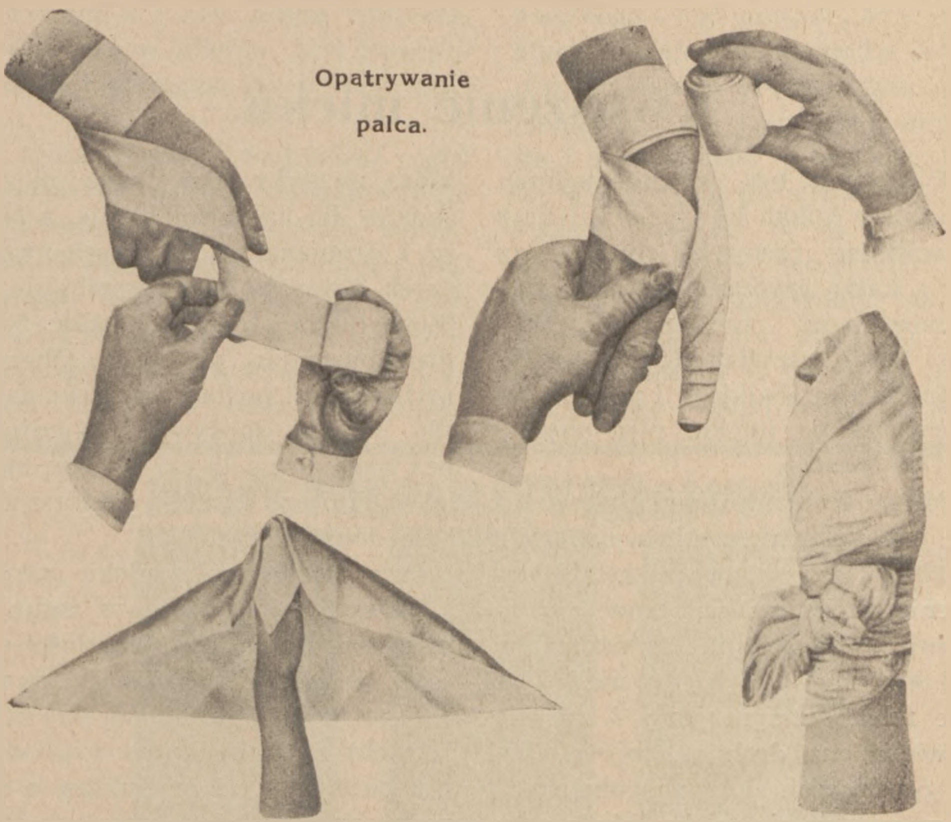


Bandażowanie łokcia.



Opatrunek na staw barkowy.

Bandażujemy kończyny w kierunku serca. Nigdy za mocno, by nie utrudniać krążenia krwi.



Bandaż można zastąpić chustką, złożoną w kształcie trójkąta. Końce chustki zbliżamy ponad chorą ręką, krzyżujemy ósemkowato i zawiązujemy,



wykonane zapomocą chustki w powyższy sposób. (Wg. Hoffa-Grashey).

Zsinienie palców oznacza, że zabandażowano za mocno.

Dr. M. ZAKS.

Kwaszenie mleka.

Wieczerza lub drugie śniadanie złożone z kubka kwaśnego mleka z kawałkiem razowego chleba, czy też z kaszą gryczaną jest smaczne, niekosztowne i niepracowite. Bardzo często przytem dzieci, nie lubiące mleka słodkiego i potraw gotowanych na mleku, piją chętnie mleko kwaśne.

Mleko kwaśne, dobrze ukwaszone jest pokarmem zdrowym, o ile pochodzi z czystego mleka. Kwaszenie mleka jest połączone z pewnemi trudnościami, zwłaszcza w mieście, gdyż nie wiemy nigdy, jakie mleko otrzymujemy i czy nie zawiera ono drobnoustrojów chorobotwórczych lub wywołujących t. zw. psucie się mleka, kiedy mleko nabiera złego smaku i zapachu, ciągnie się, podchodzi serwatką i t. d.

Kwaszenie, czyli „zsiadanie się" mleka wywołuje bakterja zwana paciorkowcem mlecznym, który jest specjalnie dostosowany do szybkiego rozwoju w mleku w temperaturze od 15—25° C., a więc i do naszego klimatu. Paciorkowiec mleczny rozkłada cukier mleczny na kwas mlekowy, przyczem białko w postaci sernika strąca się i mleko staje się półgęste galaretowate. Kwas mlekowy powstający przy tym procesie jest słabym antyseptykiem i obecność jego w kwaśnem mleku powstrzymuje rozwój innych drobnoustrojów, a więc i tych, które mogłyby wywoływac niepożądaną dla nas fermentację, a także i drobnoustrojów chorobotwórczych. Kwas mlekowy występuje w niewielkiem stężeniu i zabić tych drobnoustrojów nie może. Dlatego mylnym jest pogląd, że mleko zsiadłe można spożywać spokojnie, bez względu na to czy słodkie mleko, z którego zostało skwaszone, było dobre i czyste.

Przy zakwaszaniu mleka pamiętać należy: 1. O dobrym gatunku mleka słodkiego. 2. O czystości naczyń, w których mleko się kwasi. 3. O przykrywaniu mleka, aby kurz i muchy nie zakaziły go, i ustawieniu go daleko od produktów o silnym zapachu lub fermentujących. 4. Mleko zsiadać się powinno w temp. 20—25° C. przez 1 dobę, następnie trzeba je przenieść do chłodnego pomieszczenia.

Ze względów higjenicznych omówionych powyżej, a także dlatego, że mleko zsiadłe dość prędko się przykrzy, pożądanem jest kwaszenie przegotowanego przy pomocy zakwasów.

Najprostszy i najbardziej rozpowszechniony sposób — dodatek łyżki śmietany — nie zasługuje na bezwzględne polecenie. Praktycznie biorąc, nigdy nie wiemy ani tego, czy dodawana śmietana jest wolna od zarazków chorób, ani tego, czy wywoła dobrą fermentację.

Przytem o t. zw. dobrą śmietanę, zwłaszcza w mieście, jest przynajmniej tak trudno jak o dobre mleko.

Bezwzględnie racjonalne jest kwaszenie mleka przegotowanego zakwasem, czyli hodowlą paciorkowca mlecznego, otrzymaną z pracowni bakterjologicznej. Smak mleka skwaszonego przez działanie czystego paciorkowca mlecznego jest cokolwiek różny od mleka kwaśnego z tego powodu, że w zwykłych warunkach w mleku kwaśnem występują również inne drobnoustroje nadające cechy smakowe i aromatyczne. Przeznaczając do spożycia mleko skwaszone zakwasem (metoda ta nie wymaga specjalnie wyższej temperatury niż przy zwykłem kwaszeniu mleka) odejmujemy 1 łyż. zsiadłego mleka i przenosimy je do mleka przegotowanego i ostudzonego przezna-

czonego na zsiadnięcie. Niewygodną stroną tej metody jest „wyradzanie się zakwasu w ciągu względnie krótkiego czasu (2—3 tygodnie) skutkiem czego często trzeba nabywać nowy zakwas.

Jogurt otrzymujemy w podobny sposób, szczepiąc mleko bakterjami lasecznika bułgarskiego. Laseczuik ten wywołuje silniejsze zakwaszenie mleka niż paciorkowiec mleczny, a nawet nadtrawia sernik, przez co smak otrzymanego produktu i jego właściwości djetetyczne są cokolwiek inne niż kwaśnego mleka. Laseczuik bułgarski wymaga do rozwoju temperatury powyżej 40°C i mniej więcej po 2 tygodniach hodowla jego w warunkach domowych wyradza się. Te dwie cechy są bardzo niewygodne w domowej praktyce i dlatego najbardziej zasługującem na polecenie do stosowania w domu jest kwaszenie kefiru, ponieważ grzybki kefirowe nie wymagają specjalnie wysokiej temperatury i nie wyradzają się.

Ziarna kefirowe zw. grzybkami są zlepieńcami paciorkowca, laseczników mlecznych i grzybków drożdżowych. Wywołują one oprócz fermentacji mlekowej w niewielkim stopniu fermentację alkoholową. Grzybki kefirowe dodajemy do mleka przegotowanego, ostudzonego (może być zbierane), umieszczonego w naczyniu nakrytem. Ustawiamy je w miejscu posiadającem temperaturę około 20° C. Mleko należy kilkakrotnie zamieszać.

Po 20—24 godzinach, gdy mleko stanowi lekko skrzepniętą galaretę, rozbijamy je łyżką, cedzimy, oddzielone ziarna wrzucamy do mleka przeznaczonego na skwaszenie, a kefir zlewamy do butelek, szczelnie korkując aby „dojrzał". Butelki ustawiamy w ciepłocie pokojowej i zależnie od ilości dni, które upłyną od czasu zlania do butelek, mamy 1, 2 i 3 dniowy kefir, różniący się właściwościami smakowemi i leczniczemi.

Ziarna kefirowe można przetrzymać przez pewien okres czasu nie kwasząc kefiru, zalewając je niewielką ilością mleka, aby nie wyschły. Ziarna kefirowe stale przyrastają i jeśli starannie z niemi postępować, nie tracą swych własności, ani nie giną.

Ziarna kefirowe, zakwas mleka kwaśnego i jogurt można nabywać w Instytucie fermentacyjnym w Warszawie, Krak.-Przedmieście 66 lub w firmie Serovac.

Warto nadmienić, że przy pomocy jogurtu i kefiru można przyrządzać szereg pokarmów, zastępując niemi śmietanę, co przy konieczności unikania w pewnych warunkach tłuszczów ma duże znaczenie.

Umiejętność kwaszenia kefiru w domu ma też rację bytu wobec tego że na wsi nie możemy go nabyć, choć lekarz nakazuje go jako pokarm leczniczy, a w mieście posiada cenę niewspółmierną z ceną mleka.

Ziarna kefiru raz nabyte można dzielić pomiędzy kilka rodzin, a

więc koszt jednorazowego wydatku zmniejsza się do minimum.

Pewien kłopot i trud przy pierwszych próbach sowicie się opłaca, wobec tego że i dzieci i starsi lubią kefir, a w dnie upalne butelka kefiru zabrana na spacer jest prawdziwym przysmakiem.

M. Kapuścińska.

Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.

Czy potrzeba uczyć dzieci siadania i chodzenia?

1. *Kiedy dziecko zaczyna siadać?*

W 6 mies. życia.

2. *Co bywa przyczyną, jeśli dzieko w tym wieku jeszcze nie siedzi?*

Najczęstszą przyczyną jest krzywica (choroba angielska).

3. *Jak należy postępować z tego rodzaju dziećmi?*

Należy je leczyć (leki przeciwkrzywicze, odpowiednie odżywianie, dużo powietrza — patrz „Mł. M“. Nr. 9).

4. *Czy pod wpływem podtrzymywania lub sadzania dziecko wcześniej zaczyna siadać?*

Nie ma to wybitniejszego wpływu na przyśpieszenie możności samodzielnego siedzenia.

5. *Czy taka nauka może być szkodliwa?*

Tak. Jeśli dziecko jest jeszcze zbyt słabe, by się mogło utrzymać w pozycji siedzącej, wtedy sadzanie może spowodować zniekształcenia kości (skrzywienia kręgosłupa).

6. *Co jest najbardziej szkodliwe w uczeniu dziecka samodzielnego siedzenia?*

Podtrzymywanie dziecka w przymusowej siedzącej pozycji przez obstawianie go poduszkami (dla tych samych powodów).

7. *W jaki sposób się przyczynić, aby dziecko samodzielnie siedziało?*

Przez zabezpieczenie dziecka przed krzywicą i postaranie się, aby miało zupełną swobodę ruchów.

8. *Dlaczego swoboda ruchów jest tak ważna dla dziecka?*

Jest to bowiem jego codzienna gimnastyka, która wzmacnia mięśnie i kości i przyśpiesza zatem samodzielne siedzenie.

9. *A czy należy dziecko sadzać, jeśli ono samo już podnosi główkę i dźwiga się do góry?*

Nie należy. Zresztą podnoszenie główki i t. p. nie jest wcale oznaką chęci siedzenia, a zależy od zwykłej ruchliwości niemowlęcia.

10. A jeśli dziecko umie już utrzymać się w pozycji siedzącej, lecz nie może jeszcze podnosić się o własnych siłach, czy należy je wtedy sadzać?

Tak. Dziecko, które wykazuje umiejętność siedzenia, może być posadzone.

11. A czy może się zdarzyć, że i zdrowe półroczne dziecko chwieje i wywraca się w czasie siedzenia?

Tak. Zdarza się to wtedy, gdy dziecko siedzi na zbyt miękkiem miejscu (poduszka, tapczan i t. p.).

12. A kiedy dziecko zaczyna chodzić?

W końcu pierwszego roku życia.

13. Czy i chodzenia uczyć nie potrzeba?

Nie potrzeba.

14. A co bywa przyczyną opóźnienia w chodzeniu?

Krzywica lub nadmierna otyłość dziecka.

15. O czem trzeba dobrze pamiętać?

O tem, że dziecko powinno samodzielnie uczyć się chodzenia; można mu je tylko ułatwiać.

16. W jaki sposób?

Najlepiej już od początku czwartego kwartału życia umieścić dziecko w kojcu.

17. Dlaczego kojec jest tak pożądany?

bo: 1) dziecko samo się w nim bawi,

2) przytrzymując się poręczy ćwiczy się samodzielnie w chodzeniu.

18. Czy istnieją inne sposoby ułatwienia dziecku chodzenia?

Istnieją np. podtrzymywanie za rączkę, posuwanie się dziecka za stołkiem lub w stojaku na kółkach i t. p.

19. Jakiego sposobu należy stanowczo unikać?

Podtrzymywania dziecka w czasie dziecka chodzenia przy pomocy szelek lub ręcznika, które krępują mu ruchy.

20. A jeśli dziecko pod wpływem choroby przestało chodzić, czy można potem zmuszać je do chodzenia?

Nie można. I w tym wypadku forsowanie będzie szkodliwe.

21. Co robić, gdy dziecko z obawy przed upadkiem nie ma chęci do samodzielnego chodzenia?

Wtedy trzeba dodać mu odwagi — iść przy niem, udawać, że się je podtrzymuje za rączkę i t. p..

Dr. P. Wójciak.

Podsłuchane rozmowy.

(Kolonje — co dzieci na nie „z sobą" przywożą. — Kłopoty wychowawcze).

— Droga moja — zwróciła się młoda panna do swej rówieśniczki — mam kłopot. Musisz mi poradzić.

— Cóż takiego?

— Proponują mi wyjazd na kolonje dziecięce. Jestem bardzo zmęczona całoroczną pracą w szkole i boję się, że nie podołam. W ostatnim miesiącu pracy coraz częściej traciłam cierpliwość do dzieciaków. Pozatem — Józik i Dusia — moje młodsze rodzeństwo — byli w tym roku wyjątkowo trudni do prowadzenia. Toć sam dom i własne „domowe" dzieciaki dostatecznie wyczerpią. Z drugiej znów strony — muszę trochę zarobić, no — i wieś mi też trochę pachnie, zresztą — wiesz, jak lubię dzieci (tu uśmiechła się, spoglądając jasnemi, poczciwemi oczami). Zawsze myślałam, że spędzenie z grupą dzieciaków parę letnich miesięcy da mi dużo radości. Otóż waham się...

— Nie wahaj się. Jedź. Po skończeniu szkoły wypoczniesz kilka dni, to naprężenie nerwowe minie. A co do twych dalszych obaw to wiem, że jesteś tak umiejętną wychowawczynią, iż się potrafisz opanować, gdy zajdzie potrzeba. Dlaczego te skrupuły?

— Dlaczego skrupuły? Posłuchaj:

Jedna ze najomych nauczycielek była w zeszłym roku na kolonjach, jako wychowawczyni 30-osobowej grupy dzieci w wieku przedszkolnym. W pierwszych dniach, gdy lokowało się dzieci (a było ich ogółem 120-ro), wynikła potrzeba przeniesienia kilkorga dzieci do innej salki. Pięcioletni Zbyszek uparł się. On nie przejdzie. Nie przejdzie i już. Nic nie pomogły namowy oraz wszelkie inne pedagogiczne środki. Znajoma moja wezwała do pomocy kierowniczkę kolonji, gdyż Zbyszek uczepił się rękami i nogami łóżka, uderzył w krzyk i płacz, wpadł w złość najokropniejszą. Kierowniczka, długoletnia nauczycielka, po kilku próbach

opanowania malca, wezwała stróża oraz woźnego i kazała przenieść Zbyszka razem z łóżkiem. Chłopiec zerwał się, biegł za łóżkiem z I-go piętra na dół, potem pobiegł na górę, usiadł w kącie swego pokoju i w dalszym ciągu najokropniej wrzeszczał. Inne dzieci zaczęły wykazywać silne zdenerwowanie. — A teraz dostaniesz klapsy — zdecydowała kierowniczka i położyła malca na kolanie. Ale nie zdążyła wykonać swej groźby gdyż skutek słów był piorunujący. Mały uspokoił się natychmiast i wyjaśnił, że dlatego nie chce iść do salki na dół, iż „tam są dziewczyny“. Rzeczywiście, kilka sześcioletnich dziewczynek miało tam swoje łóżeczka. Zbyszek przeprosił wszystkich i położył się w salce z samymi chłopcami.

Okazało się później, że chłopca psuto w domu i pozwalano mu na szereg „widzimisię“, a jednocześnie — bito i dlatego liczył się tylko z karą cielesną. Niestety, ten „system“ jest szalenie popularny. Potem gagatki zatruwają często życie wychowawczyniom w przedszkolach i na kolonjach oraz nauczycielstwu w szkołach. Ja dzieci bić nie chcę i nie jestem w stanie. Cóż zrobię w wypadku, gdy trafie na osobnika à la Zbyszek, a jest ich — niestety — dużo? Toć samo grożenie biciem uważam za środek wysoce niepedagogiczny.

— Ja cię rozumiem. Ale myślę, że będziesz może musiała zagrozić karą cielesną. Rodzice nie wyobrażają sobie, w jak trudnej jesteśmy sytuacji dzięki stosowanym przez nich systemom wychowawczym. Trudno. Musimy się uzbroić w cierpliwość — czasem nadludzką — zarówno w stosunku do dzieci, jak i do ich rodziców. Nad dziećmi — pracujmy z uporem i z tą miłością, na jaką nas tylko stać, gdyż wychowywanie jest to — niemal w każdym ułamku sekundy — „wielka gra“, gra o dusze ludzkie, o charaktery. Do rodziców zaś wołajmy wielkim głosem: „Bądźcie łagodni, ale stanowczy; nie pozwalajcie na samowolę dzieci, ale stosujcie inne środki, nie bicie; podchodźcie do dziecka ze zrozumieniem jego duszyczki oraz z całą powagą wychowawcy — a czyńcie to wszystko „od pierwszego dnia“. Gdy zaś po paru latach wasza pociecha pójdzie „między ludzi“ — do przedszkola, na kolonje, do szkoły — to prędko zrozumie, że ma być grzeczna, posłuszna, że nietylko nie może zatruwać innym życia, ale musi być słoneczkiem, w którego promykach wszystkim będzie dobrze.

Janina Stawe.

Paciorek Hanusi.

„Boziu daj, żeby mi się nic nie przyśniło, żeby Pan Piłsudski wyzdrowiał, albo zmartwychwstał i żeby znów było, jak przedtem!“ — Oto modlitwa, udręczonego wielkim bólem serduszka pięcioletniej Hanusi. Małe, zawsze dotychczas szczęśliwe dziecko, które ufnie prosi Boga o „wyzdrowienie, albo zmartwychwstanie“, bo nie rozumie, mimo tłumaczeń, co to jest śmierć, czuje jedno: że nie jest tak *„jak przedtem“*, że jest tak strasznie, że aż nie można znieść powtórzenia tych strasznych przeżyć. Wie, że Pana Piłsudskiego już nie będzie, nie będzie Tego, który dał dzieciom Polskę, to znaczy wszystko, co się dookoła widzi, co jest takie miłe i kochane — z ogródkiem Jordanowskim włącznie. Nie będzie Tego, którego obecność i opiekę każdy i w każdej chwili wyczuwał, nie zdając sobie nawet sprawy z tego i nie zastanawiając się nad tem.

Brak tej opiekuńczej dłoni, tego, obejmującego wszystko mózgu, tego troszczącego się o wszystko, płomiennego, pełnego przeogromnej miłości serca — nie może być zastąpiony. Czujemy to — dorośli i mali, wspólnym sierocym bólem zjednoczeni.

Mam tu przed sobą słowa Marszałka o dziecku: „...Jeszcze jedna prawda: jest nią *dziecko*. Nad głową stoi czas, nad duszą świszczy bat i człowiek się z sobą mocować musi, aby wytrzymać, i wtedy — ramię małego dziecka — dziecka, prawie bezsilnego, co myśleć nie umie, lecz czarownie się uśmiecha, dłońmi pieści tak, jak jedwab, zmarszczki wygładza i troski zwalczać każe. Bezsilność dziecka jest jego potęgą. Niewprawny język, niewprawne członki ciała ruszają się niezgrabnie, nosek, jak kartofelek, czoło łysawe: ani to piękne, ani siła. Patrzcie, dziecko słabe, ledwo słowo wymówi, a w domu powtarzają to słabe słowo, jak słowa języka silnego. Język dziecka staje się językiem dorosłych. Nowe słowa dziecko tworzy, które zostają u ludzi w pamięci wieki całe. Bezsilność, połączona z siłą, brzydota z pięknem, to jest miłe. To czar —

to urok, co serca zniewala, co przykuwa do siebie i mocno ku sobie pociąga.

„Jeżeli nie wszyscy *panowie* tak z dziećmi obcują, jak ja, *to jednak dobra połowa ludzkości, matki,* z dziećmi mając do czynienia, ma te przeżycia tak silne i tak niezłomne, że niosą swe przeżycia z dziećmi aż do grobu“.

Tak znał, tak rozumiał, tak kochał i tak cenił dzieci Józef Piłsudski.

Matki, które obcujecie z dziećmi, kochacie je, rozumiecie i macie na nie wpływ przemożny! Uczyńcie, by choć w części ziściło się pragnienie dziecka, zwierzone w naiwnej, wzruszającej modlitwie, uczyńcie, żeby „było, jak przedtem“. Niech się dalej dzieje według myśli i wskazań tego największego w naszych dziejach, o najwspanialszem i najbardziej ojcowskiem sercu Człowieka. Nauczcie wasze dzieci kochać Go tak, jak On je kochał i nauczcie je kochać i szanować Jego dzieło.

Wówczas... Wówczas będzie „jak przedtem“.

M. P.

Wakacje i dobre ich spędzenie.

Unormowanie życia zależnem będzie również od wieku dzieci. Małe nie potrzebujące odpoczynku umysłowego od pracy szkolnej i jej rygoru, wymagają dnia usystematyzowanego ze specjalnem zwróceniem uwagi na jego stronę higjeniczną. Dla przykładu przytaczam z małemi zmianami rozkład dnia stosowany przez kolonję dla dzieci w wieku przedszkolnym m. Łodzi *). O 7-ej wstawanie i śniadanie, od 9 do 10-ej kąpiel słoneczno powietrzna, o 10-ej śniadanie drugie, od 10½ do 1½ zabawy w bliskości domu, w lesie lub nad strumykiem czy płytką rzeką. Od 1½ do 2-ej leżenie przedobiednie. O 2-ej obiad do 3½ leżenie lub dla młodszych spanie dowolnie długo, o 4-ej podwieczorek, od 4½ do 7-ej zabawa w lesie nieco dalej od domu, od 7ej do 8-ej kolacja i mycie się. Do zabaw należy się postarać o furkę piasku, odpowiednie pomoce do zabawy piaskiem i udostępnić zabawę w płytkiej wodzie. Odchyleń od tego normalnego raz przyjętego trybu życia nie należy robić wiele i nie mierzyć ich miarą dorosłych. Każda zmiana najdrobniejsza będzie przez dzieci w tym wieku należycie oceniona.

Dzieci starsze powinny mieć godzinę do półtorej systematycznego zajęcia w ciągu dnia (zależnie od stanu systemu nerwowego) — pozatem prócz obowiązkowych godzin snu i ważniejszych posiłków, należy zostawić dzieciom swobodę,

*) Nr. 8-y Przedszkola.

uprzednio umawiając z niemi w *domu* ostrzeżenia i zastrzeżenia. „Tu można, tam nie można, to wolno, a tego nie“, w imię dobra otoczenia, które należy szanować i własnego bezpieczeństwa.

Nadzór nad zabawami i pracą powinien pozostać tylko w formie zaintersowania ze strony Rodziców czy Opiekunów i ewentualnego poddawania inicjatywy lub służenia pomocą i t. p. Dzieci budują coś— dajemy im fachowe rady, ten materjał dobry, a ten zły. Potrzebują sznurka, gwoździ, chcą wyprawić przyjęcie, ułatwiamy i pomagamy. Mówiąc o swobodzie koniecznej dla dzieci w tym wieku, chciałabym je uchronić od spacerów z dorosłemi, spaceru dla spaceru. Z chwilą, kiedy spacer nie ma wyraźnego celu, lub nie jest urozmaicony przeszkodami, w rodzaju przechodzenia przez rzekę, przedzierania się przez gąszcze i t. d. nudzi dzieci i nuży jednostajnością, wykorzystanie zaś spacerów dla celów naukowych, zapoznania z przyrodą tylko w niektórych bardzo rzadkich wypadkach daje pożądany rezultat. Umiłowanie przyrody wzrasta u dzieci samorzutnie chociażby przez to, że stanowi ona w okresie wakacyj przyjacielskie podłoże dla najmilszych zabaw, zaznajamianie zaś z przyrodą zyska na żywości, jeżeli czynione będzie od wypadku do wypadku, zależnie od zainteresowania niem dziecka.

Wiążąc wszystkie sprawy dotyczące dobrego obustronnego wykorzystania pobytu dzieci na wsi, konieczności dania swobody, odseparowania dzieci od starszych, przy równoczesnem zapewnieniu spokoju Rodzicom o całość i postępowanie dziecka, nasuwa mi się pewien plan, praktyczny ze względu na dobro dzieci i kieszeni Rodziców w obecnych trudnych warunkach. Wydaje mi się rzeczą prostą, żeby rodziny mieszkające w pensjonatach, dworach czy domkach blisko siebie położonych, weszły w porozumienie i wspólnie umówiły na pół dnia dobrą wychowawczynię do opieki nad dziećmi.

W tej chwili, ponieważ dzieci jest mniej w rodzinach, siłą rzeczy opieka nad niemi wzrosła, stała się bardziej drobiazgowa. Zmniejszyła się odpowiedzialność za rzeczy dużej wagi, dzięki możności dania stałej, na każdym kroku dziecka ciążącej opiece starszych. Zwiększyła się natomiast odpowiedzialność za rzeczy małej wagi (jak np. zbieranie swoich rzeczy). Dzięki systemowi wspólnej opiekunki, dziecko stanie się częścią gromadki wakacyjnej i chętnie się podda rygorom, stosowanym dla zespołu, nie będą one bowiem godziły w jego godność osobistą i przeczuloną ambicję. Wyzwoliwszy się na okres półdniowy z pod drobiazgowej indywidualnej opieki, dziecko dojrzeje w okresie wakacyj, a matka zyska pół dnia spokoju o swoje pociechy.

Z. Bogdanowiczowa.

Kuchnia i targ.

„Dzieci nie powinny się szwendać po kuchni!“ „Zmykaj z kuchni, bo ci ścierkę przypaszę!“ brzmią groźne napomnienia w niejednym domu — upatrują tam bowiem tylko same grożące niebezpieczeństwa. od ognia, wrzątku, ostrych narzędzi, no i od potrącenia w rozgardjaszu przy nagłych poruszeniach osób starszych. A i spsoci tu maleństwo coś niecoś, coś przewróci, rozleje, poplami, przeszkodzi.

A jednak — tak dużo rzetelnych korzyści daje dziecku kuchnia, że gorąco pragnę ułatwić mu dostęp do niej. Jeszcze nie biorąc udziału w gospodarskich pracach dorosłych, przypatruje się im, poznaje ich kolejność, logiczne następstwo, powiązanie przyczynowe. Obiera się kartofle, następnie płócze, dalej kładzie do garnka — nie inaczej. Nie może mleko „wyskoczyć“ z naczynia na gorącą blachę, bo będzie swąd nieprzyjemny. Najpierw gotuje się woda, potem wylewa się ją w duże naczynie, myje szklanki, spodki i łyżeczki, po chwili wyciera się to wszystko ściereczką i ustawia na półeczce — porządek nie może być zmieniony. A kartofle gotuje się ostatnie, żeby były świeżutkie. „Za kwadrans druga, już czas wstawiać, bo zaraz Ojciec przyjdzie ze sklepu, kantoru“ i t. p. — słyszy się wszędy w obiadowej porze. Osłuchiwanie się i przyglądanie to wstęp do przyszłych czynności, no i zrozumienie otaczającego dziecka świata, prac i zajęć innych ludzi.

Dziecko *zna* coś, to nie przylepiło tylko nazwę do świeżo ujrzanego przedmiotu, ale: widziało jego barwę, kształt, wielkość, połysk, czy matowość, ciężar i t. d. Niosła Zosia sama główkę kapusty — odczuła jej *gładkość, ścisłość, dużą wagę, lekki zapach*. Patrząc w kuchni na skrobanie marchwi, obserwuje dziecko, jak z pod *matowej*, cienkiej powłoki wynurza się *jaskrawsza, świeża* jej *barwa*. Oskrobana marchewka jest mokrawa — nieoskrobana sucha. Dochodzi tu znów obserwacja grudek ziemi, pozostałości na korzonkach warzywa, niezbity dowód że tą właśnie częścią tkwiła dana roślina w ziemi. O samodzielne wykonywanie najłatwiejszych czynności samo się dziecko zresztą upomni. Będzie to obrywanie ogonków od wiśni, łuskanie grochu i t. p.

Szczególniej dzień targowy dużo dziecku daje. Ugryzło *czerwonawą* marchewkę, poznaje w niej *żółty* wyraźnie rdzeń, innej barwy. Przywyka odróżniać marchew od białej

pietruszki, tak zbliżonej doń kształtem, ale odcinającej się barwą białą, silnym zapachem. I tu i tu nać, „natka“ zielona, ale listeczki jakiś inny mają kształt, zapach. A zbliżony do nich obu kształtem chrzan — okazuje się przy skrobaniu taki niepoczciwy — zmusza do płaczu. Rzodkiewki takie znów „okrągłe“, inne szczypią zlekka...

I raki w kuchni czarne, nie czerwone, gmerzą się w kobiałce kucharki czy Mamusi. A tłusty papier od masła rzuca się pod blachę — tak żwawo podsyci ogień, trzaska zaraz głośno.

Z koszykiem z targu wiosna, lato wchodzi do kuchni. Znajdzie się i parogroszowy bukiet kaczeńca, później chabru, niezapominajek... Jeszcze więcej daje zabieranie dziecka na targ. Zrozumie snadnie, co wieś daje miastu, która pora roku w co obfituje. Najpierw naokół dużo, dużo po straganach i przed Halami rabarbaru, sałaty, młodej marchewki, a potem przyjdą czereśnie, kalarepka i t. d.

Najmniejszym z naszych pupilów przykrzą się długie, niezrozumiałe dla nich rozmowy Matki ze sprzedającymi. Pamiętam ze swoich dziecinnych wycieczek z Mamą do sklepów: Wybieranie towaru, targi były to takie nigdy nie kończące się dla mnie, śmiertelnie nudne czynności. Najmłodszym szczególniej osładza się gorycz tej nudy czemś smakowitem. Czekam któregoś piątku na przystanku tramwajowym tuż przy Hallach. Mija mię młodziutka Mama z koszykiem, pełnym zapasów. Obok człapie się trzyletnie maleństwo. W jednej rączce trzyma połówkę rogalika z końcem, umocowanym w śmietanie, w drugiej — takuteńka sama porcja. Dochodzą moich uszu słowa matki: „Nie będę się co chwila zatrzymywała i wszystko stawiała na ziemi“ — najoczywiściej zlizało już maleństwo śmietanę i napierało się o świeże umaczanie.

Józefa Gażyńska.

Ze skrzynki do listów.

Jak zapobiegać letnim biegunkom?

Pani Franciszka M. w Brześciu n. Bugiem.

Ponieważ nie podaje Pani w swoim liście dokładnego wieku córeczki, więc sprawę przez Panią poruszoną omówię tak, że będą wzięte pod uwagę niemowlęta, dzieci drobne i starsze. A zatem mam nadzieję, że w tych granicach wieku znajdzie się i Pani córeczka. Obawia się Pani zawczasu i zupełnie słusznie, żeby córeczka Pani nie zapadła na katar kiszek.

W okresie letnich upałów i dojrzewających owoców choroba ta nagabuje dużo dzieci, jest dość trudna do leczenia i nierzadko kończy się niepomyślnie. To też lęk przed tą chorobą wśród szerszego ogółu matek jest uzasadniony. „Czy tu czasem niema zapalenia kiszek?" „Czy to nie katar kiszek?" Takie pytania często padają z ust wylęknionych matek podczas badania dziecka. Zamiast starej nazwy „katar kiszek" lub „zapalenie kiszek" będziemy cierpienia te nazywali biegunkami letniemi. Nazwa ta jest trochę właściwsza.

Biegunki letnie zdarzają się najczęściej w lecie, podczas upałów — w lipcu, sierpniu i we wrześniu.

Na cierpienia to mogą zapadać zarówno niemowlęta, drobne dzieci jak również i dzieci starsze.

Najczęściej jednak zapadają na biegunkę niemowlęta, szczególnie karmione sztucznie, i dla tych dzieci choroba ta jest bardzo niebezpieczna i nierzadko kończy się katastrofalnie.

Biegunka u dzieci, karmionych piersią ma naogół przebieg łagodny i kończy się źle tylko w bardzo rzadkich wypadkach.

Dzieci drobne chorują na biegunkę mniej często, a jeszcze rzadziej starsze dzieci.

Stąd wypływa wniosek, że chcąc uchronić dziecko od ciężkiej biegunki należy je karmić piersią, bo pokarm naturalny jest nie do zastąpienia. Jeżeli więc dziecku, karmionemu częściowo piersią, przypada zupełne przejście na sztuczny pokarm w lecie, to to odstawienie od piersi należy przesunąć na jesień. Bo podczas biegunki pokarm kobiecy, choćby w małej ilości jest najcenniejszem lekarstwem dla chorego dziecka.

Niemowlęta, karmione sztucznie, nie mogą być w lecie przekarmiane, zwłaszcza mlekiem krowiem.

W letnim jadłospisie u tych niemowląt należy niektóre porcje

mleczne zastąpić kaszką na wodzie z masłem, kaszką na rosole z jarzyn, kartoflanką, jarzynami, owocami zależnie od wieku.

Robimy to nawet już pod koniec pierwszego półrocza.

W drugim roku życia dziecka w jadłospisie jego również mleko ograniczamy do minimum.

Z innych środków zapobiegawczych podczas letnich biegunek należy pamiętać o daleko posuniętej higjenie. A zatem niemowlęta i drobne dzieci muszą być codziennie kąpane i rączki ich należy myć przed każdem jedzeniem. Dzieci muszą być lekko ubrane nie mogą przegrzewać się, a owoce muszą być dobrze myte przegotowaną wodą.

Zdrowe dzieci nie mogą stykać się z choremi — czy to z powodu biegunki czy innej jakiejś gorączkowej choroby.

Dr. St. Średnicki.

Odpowiedzi na listy rodziców.

Treści lekarsko higjenicznej.

1. *Pani Z. Szulcowej.* Wykrzywiane nóg przy pierwszych próbach chodzenia jest zjawiskiem prawie stałem i wcale nie świadczy o tem, że te nogi są lub będą krzywe. Pośpiech przy chodzeniu świadczy tylko o nieumiejętno-

ści chodzenia. Wolno synek Pani zacznie chodzić tylko wtedy, gdy będzie już umiał dobrze chodzić.

2. *Pani E. Babickiej.* Ponieważ córeczka Pani kończy teraz 7 lat, należy jej zaszczepić ospę po raz drugi. Pierwsza ospa z niemowlęctwa, aczkolwiek dobrze się przyjęła, w tej chwili nie ma już dla małej żadnego znaczenia. Robaki, o których Pani mówi trzeba leczyć.

3. *Pani S. Nosalowej.* Środki czyszczące, które Pani przyjmuje, są bez wpływu na stołeczki 3-miesięcznego Jasia. Może Pani go śmiało karmić dalej. Zresztą 4—5 stołeczków dziennie u dziecka w tym wieku, to wcale nie tak dużo.

4. *Pani M. Słojewskiej.* Synek Pani skończył już 6 tygodni, a waga jego jak Pani pisze, przekracza 5 kilo. Pocóż więc go karmić jeszsze 7 razy na dobę. Wystarczy mu tylko 6 posiłków. Gdyby nie wytrzymał 9-ciogodzinnej nocnej przerwy, można mu ostatecznie poszczególne posiłki dać co 3 i pół godziny. Wówczas przerwa nocna będzie wynosiła tylko 6 i pół godziny.

5. *Pani N. Dlużewskiej.* Nutromalt Wandera jest mieszaniną maltozy z dekstryną i należy do węglowodanów bardzo trudno fermentujących. Dlatego ma on szerokie zastosowanie zamiast zwykłego cukru buraczanego przy leczeniu biegunek u niemowląt. Z tego Pani widzi, że posunięcie lekarza było bardzo celowe.

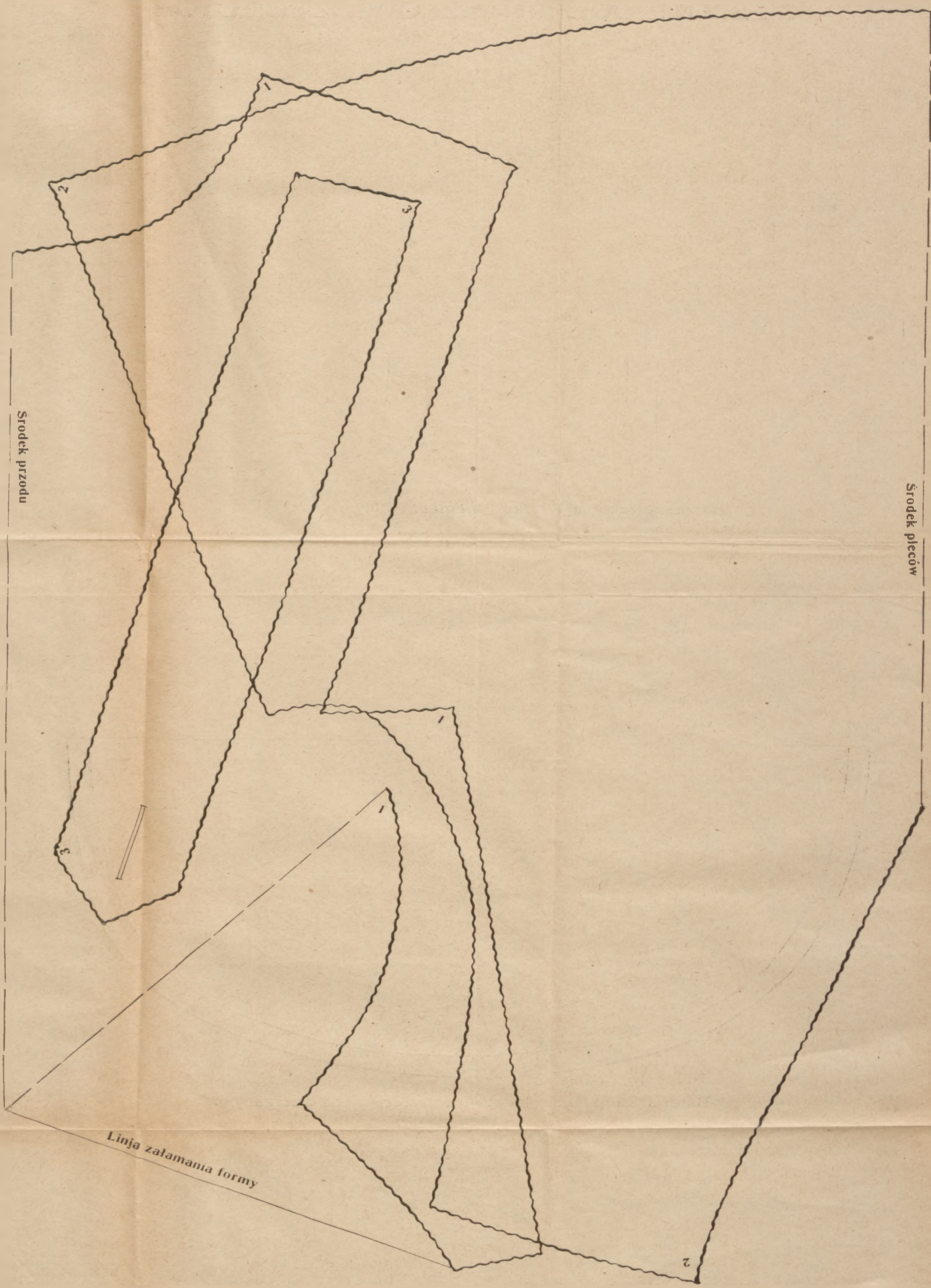
6. *Pani L. Jamonttowej.* O hartowaniu dzieci mówiliśmy już wielokrotnie, a i w bieżącym numerze jeden z artykułów jest poświęcony temu zagadnieniu. Na drugie pytanie odpowiedzieliśmy przez pocztę.

Treści pedagogicznej.

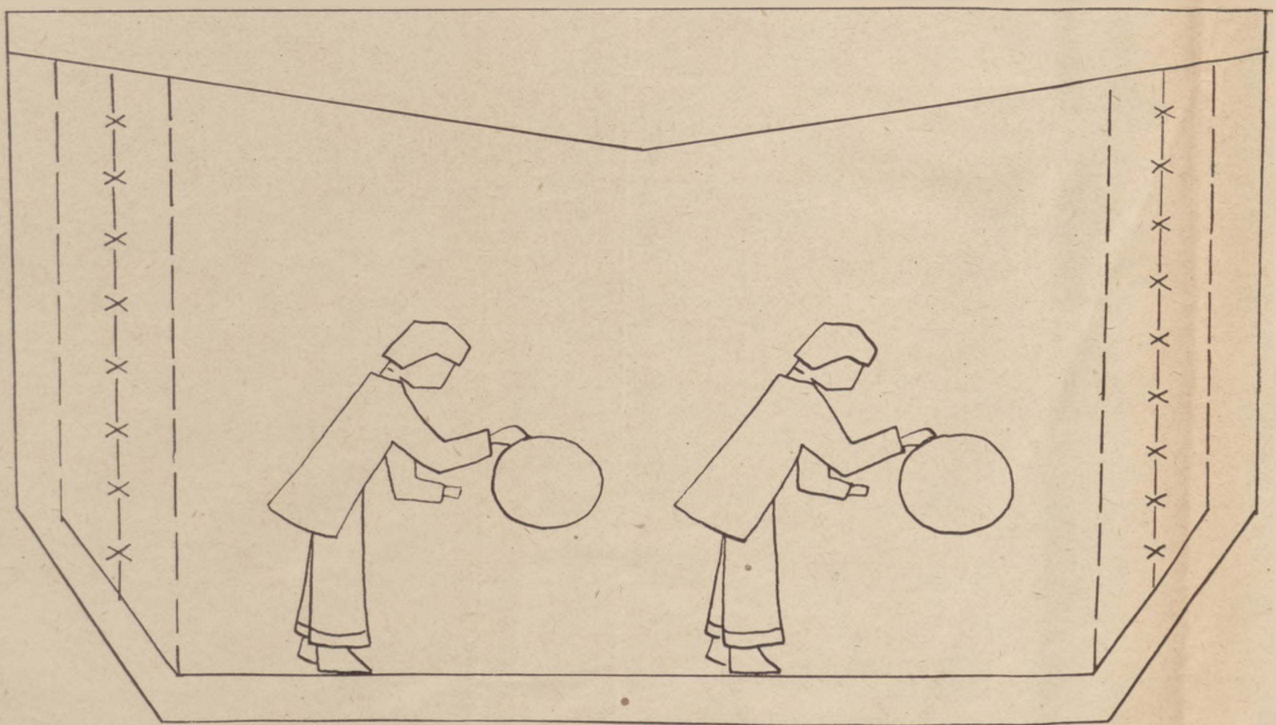
7. *Pani W. Marcinkowskiej.* Zapytuje się Pani, czem się tłumaczy nadmierną ruchliwość dzieci w wieku przedszkolnym? Otóż między 3 a 8 rokiem życia rozrasta się układ mięśniowy, co pociąga za sobą dużą potrzebę funkcyj ruchowych. I dlatego nie należy dziecka strofować za jego zbytnią aktywność, ale umożliwić mu odpowiedni sposób wyładowania się. Niech młodociani jak najwięcej przebywają na świeżem powietrzu i na wolnej przestrzeni, gdzie nie przeszkadzając nikomu mogą dowoli wybiegać się i wyszumieć.

8. *Pani Z. Kunickiej.* Pani 5! letnie bliźnięta bardzo się kochają i w zupełności sobie wystarczają, jednakże zastanawia się Pani, czy to jest właściwe, że nie obcują one z innemi dziećmi. Pani wątpliwości są bardzo słuszne. Z pedagogicznego punktu widzenia nie jest wskazanem, żeby dziewczynki nie bawiły się z innemi dziećmi, albowiem po wstąpieniu do szkoły byłoby im bardzo trudno nawiązać łączność z gromadą.

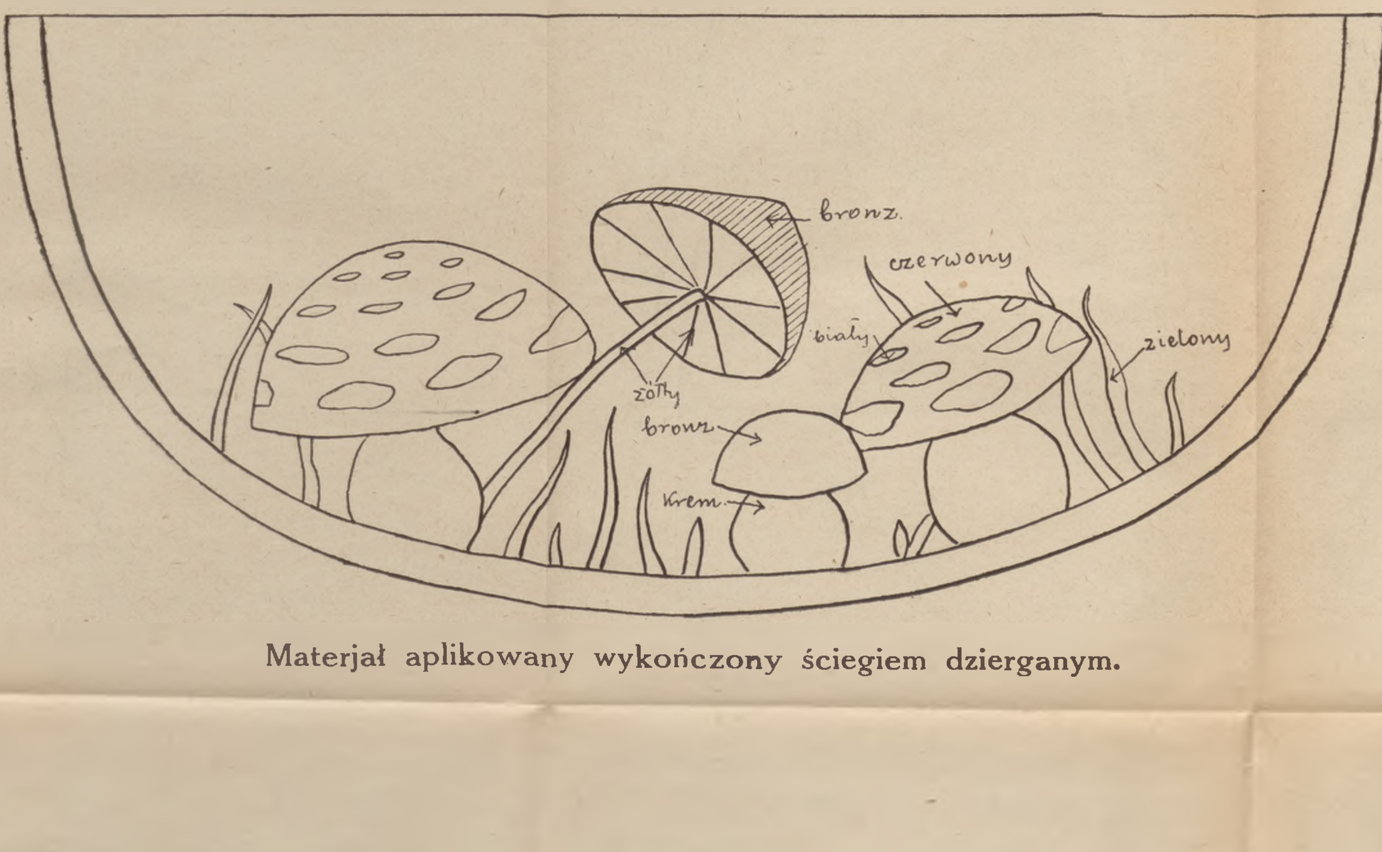
Kostjum plażowy



KIESZENIE DO FARTUSZKÓW DZIECIĘCYCH



Ozdoba wykonana żyłką, ściegiem wolnym i krzyżykami.



Materjał aplikowany wykończony ściegiem dzierganym.